



12月給食だより

令和6年度
高岡市立太田小学校

今年も残すところ、1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調をくずしやすい時期です。冬休み中も規則正しい生活習慣を心がけ、新年からも元気に登校しましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルス等がたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べた邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もち等を飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

* 4年生「自分の体のことを考えて食事をしよう」の授業を行いました *

担任と学校栄養職員で授業を行い、赤・黄・緑の食品を摂るとよいことを伝えました。ブロックを使用し、3色揃っていても量が少ないと勉強に集中できなかったり、骨が弱くなることを伝えました。



* 11月~1月 誕生ランチを行いました *



12月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食	
2	月	ごはん 牛乳	豚肉のジャンロー みそけんちん汁	小松菜のコーンあえ
3	火	コッペパン 牛乳	きなこ豆 ミネストローネ	ドレッシングサラダ
4	水	ごはん 牛乳	肉団子のたれづけ 八宝菜	きゃべつとコーンのサラダ
5	木	食パン 牛乳	コーンエッグ ワンタンスープ	フルーツあえ
6	金	ごはん 牛乳	赤魚のたれがけ 大根とわかめのみそ汁	しそあえ
9	月	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれ さつま汁	色とり 郷土食献立
10	火	1/2コッペパン 牛乳	えびシューマイ ソフト麺のミートソースがけ	ポパイサラダ
11	水	ごはん 牛乳	ふくらぎの照り焼き 冬野菜汁	ほうれん草の納豆あえ
12	木	米粉入りパン 牛乳	高岡元気コロッケ 肉団子スープ	三色ナムル 高岡コロッケの日
13	金	ごはん 牛乳	白身魚のみそだれかけ かきたま汁	ひじきの炒め煮
16	月	ごはん 牛乳	鯖の塩焼き じゃがいもとえのきのみそ汁	即席づけ
17	火	食パン 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根のポタージュ	さくさくサラダ 地場産品献立
18	水	クリスマスライス 牛乳	ガーリックチキン 卵とコーンのスープ	ボイル野菜 クリスマスデザート 
19	木	高岡野菜の肉みそ丼 牛乳	フライドポテト わかめのすまし汁	たかおか食19丼献立
20	金	減量ごはん 牛乳	ししゃものフリッター ほうとう汁	小松菜のおひたし 
23	月	麦ごはん 牛乳	あらびきウインナー 冬野菜カレー	白菜とりんごのサラダ 地場産品献立

※都合により献立を変更することがあります。

12月の平均栄養摂取量 エネルギー:646kcal たんぱく質:25.0g 脂質:21.6g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

☆お知らせ☆

※3学期の給食開始は1月9日(木)です。